

**PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MEMINIMALISIR
PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA
3 DI SMA NEGERI 4 SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**



**Oleh
Arnolda Zalshavira Diron
1911011026**

**PRODI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2023

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT – SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing I



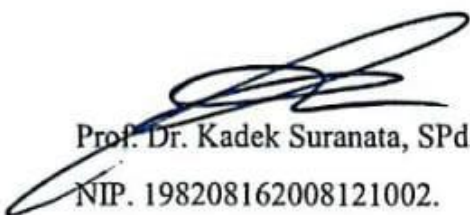
Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons
NIP. 195708011983031003

Pembimbing II



Prof. Dr Ni Ketut Suarni., M.S., Kons
NIP. 195703031983032001

Skripsi oleh Arnolda Zalshavira Diron
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 18 Juli 2023




Prof. Dr. Kadek Suranata, SPd., M.Pd.Kons.
NIP. 198208162008121002.

(Penguji I)




Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198605192008122003

(Penguji II)



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.
NIP. 19570801 198303 1 003

(Penguji III)



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
NIP. 19570303 198303 2 001

(Penguji IV)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan

Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 18 Juli 2023

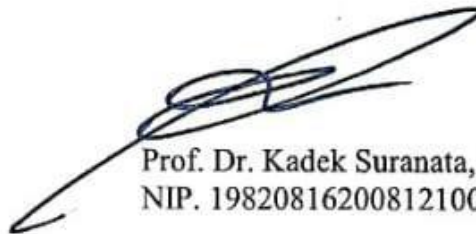
Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. I Made Teguh, S.Pd., M.Pd
NIP. 197108152001121001.



Prof. Dr. Kadek Suranata, SPd., M.Pd.Kons.
NIP. 198208162008121002.

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi
NIP. 195912311984031009

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa Karya Tulis yang berjudul **“Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Control Dalam Meminimalisir Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas XI MIPA 3 Di SMA Negeri 4 Singaraja”** beserta seluruh isinya adalah karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan-pengutipan dengan cara tidak sesuai etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim keaslian karya ini.

Singaraja, 25 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Arnolda Zalshavira Diron

NIM. 1911011026

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meminimalisir Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas XI MIPA 3 Di SMA Negeri 4 Singaraja”**. Proposal skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam penyusunan skripsi ini, saya mendapatkan banyak sekali bantuan dari saya berbagai pihak. Untuk itu ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyempurnakan skripsi ini. Semoga kebaikan-kebaikan beliau dilimpahi oleh rahmat, rezeki, dan umur panjang sehingga dapat memberikan ilmunya kepada anak-anak bangsa.
2. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga kebaikan-kebaikan beliau dilimpahi oleh rahmat, rezeki, dan umur panjang sehingga dapat memberikan ilmunya kepada anak-anak bangsa.
3. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., Dekan fakultas Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam menyelesaikan administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan.
4. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Prof. Dr. I Ketut Gading, M. Psi., Dekan Fakultas Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam penyelesaian administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan
6. Prof Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons selaku Ketua Program

Studi Bimbingan Konseling yang sangat membantu dan mengarahkan mahasiswa dengan baik agar segera menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada bapak dan ibu Dosen Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bimbingan selama mengikuti studi dan membantu memperlancar penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak Kadek Ryan Sumaryaja Giri, S.Pd., Gr selaku Guru BK di SMP Negeri 2 Singaraja yang telah membimbing dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua Orang tua yang paling dicintai penulis karena telah mendukung saya dalam doa dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Keluarga penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan secara material maupun non-material serta memberikan semangat yang membara kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini..
11. Kepada Sahabat-sahabat yang berbeda jarak dan Teman-teman angkatan 2019 yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam pengerjaan proposal skripsi ini agar cepat terselesaikan.

Skripsi ini disadari masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi memperbaiki hal-hal yang sekiranya kurang berkenan.

Singaraja, 18 Juli 2023

Arnolda Zalshavira Diron

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	vi
MOTTO	vii
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.7 Produk Peneltian	12

BAB II KAJIAN TEORI.....	13
2.1 Perilaku Agresif	13
2.1.1 Pengertian Perilaku Agresif.....	13
2.2 Teori Konseling Behavioral	14
2.2.1 Pengertian Teori Konseling Behavioral	14
2.2.2 Tujuan Konseling Behavioral.....	14
2.2.3 Tahapan Konseling Behavioral	15
2.3 Teknik Self control.....	16
2.3.1 Pengertian Teknik <i>Self Control</i>	16
2.3.2 Jenis-jenis <i>Self Control</i>	16
2.3.3 Langkah-langkah Strategi Self Control	18
2.4 Skill Konseling.....	19
2.5 Asas-Asas Konseling	22
2.6 Hasil Penelitian Relevan	24
2.7 Kerangka Berfikir.....	27
2.8 Rumusan Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Jenis penelitian	29
3.2 Populasi Dan Sampel	30
3.2.1 Populasi	31
3.2.2 Sampel	30
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	30
3.3.1 Identifikasi Variabel	30
3.3.2 Definisi Konsep dan Operasional.....	30
3.4 Rencana Perangkat Bimbingan Klasikal.....	32
3.5 Definisi Operasional.....	39
3.5.1 Perilaku Agresif.....	39
3.5.2 Konseling Behavioral	40
3.5.3 Self Control	41
3.6 Kisi-kisi Kuesioner Perilaku Agresif	42

3.7 Sampel Kuesioner	43
3.8 Prosedur Penelitian Eksperimen	45
3.8.1 Persiapan Penelitian	47
3.8.2 Pelaksanaan Penelitian	49
3.8.3 Akhir Penelitian.....	49
3.9 Jadwal Penelitian.....	50
3.10 Metode Pengumpulan Data	51
3.11 Instrumen Penelitian.....	51
3.12 Validasi dan Realibilitas Instrumen	51
3.12.1 Uji Validitas	52
3.12.2 Internal Konsistensi Butir.....	55
3.12.3 Uji Realibilitas.....	57
3.14 Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	57
3.15 Uji t-tes.....	58
3.15.1 Uji Prasyarat	59
3.15.2 Uji Hipotesis.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Hasil Penelitian	61
4.1.1 Deskripsi Data	61
4.1.2 Deskripsi Data Kualitatif.....	61
4.1.3 Deskripsi Bimbingan Klasikal.....	67
4.1.4 Deskripsi Data Kuantitatif.....	71
4.2 Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis.....	75
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	75
4.2.2 Uji Homogenitas Data	76
4.2.3 Uji Hipotesis.....	76
4.3 Pembahasan.....	78
4.4 Implikasi.....	80
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	80

BAB V PENUTUP.....	81
5.1 Rangkuman	81
5.2 Kesimpulan	82
5.3 Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	87



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pola Non-Equivalent Control Group Design (Dantes. N, 2017).....	28
Tabel 2. Populasi Kelas XI SMA Negeri 4 Singaraja.....	29
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Agresif	43
Tabel 4. Pelaksanaan Penelitian.....	46
Tabel 5. Rancangan Pelaksanaan Penelitian	50
Tabel 6. Nama Pakar Validitas Instrument	52
Tabel 7. Rekapitulasi Hasil Validitas Pakar.....	53
Tabel 8. Hasil CVR dan CVI	54
Tabel 9. Validitas Butir	55
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas.....	57
Tabel 11. Data Observasi Kelas Eksperimen Sebelum Diberikan Perlakuan Konseling Behavioral.....	62
Tabel 12. Data Observasi Kelas Eksperimen Setelah Diberikan Perlakuan Konseling Behavioral.....	64
Tabel 13. Hasil Evaluasi Proses Konseling Kelompok Eksperimen.....	67
Tabel 14. Hasil Pre-test dan Post-test Kelas Eksperimen	71
Tabel 15. Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol.....	73
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Data.....	75
Tabel 17. Hasil Uji Homogenitas Data	76
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis	77
Tabel 19. Kriteria Interpretasi Effect Size	77
Tabel 20. Kriteria Interpretasi Effect Size	83
Tabel 21 Pelaksanaan Penelitian.....	110

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Keterampilan Dasar Mikro Konseling	19
Gambar 2. Kerangka Berpikir	26
Gambar 3. Grafik Perbandingan	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Bimbingan Konseling	88
Lampiran 2. Kuesioner Perilaku Agresif	143
Lampiran 3. Uji Pakar	146
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	152
Lampiran 5. Surat Telah Melaksanakan Penelitian	153
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas SPSS	154
Lampiran 7. Nilai Pretes Kelas Eksperimen	155
Lampiran 8. Nilai Pretes Kelas Kontrol.....	156
Lampiran 9. Nilai Post Test Kelas Eksperimen	157
Lampiran 10. Nilai Post Test Kelas Kontrol.....	158
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Butir	159
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Pakar	160
Lampiran 13. Hasil CVR dan CVI.....	162
Lampiran 14. Uji Reabilitas	163
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas.....	163
Lampiran 16. Hasil Uji Homogenitas	163
Lampiran 17. Hasil Uji Independent Sample T-tes.....	164
Lampiran 18. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)	165
Lampiran 19. Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal.....	169
Lampiran 20. Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal.....	171
Lampiran 21. Link Video Penelitian di SMA Negeri 4 Singaraja	174
Lampiran 22. Link Video Indikator-Indikator Perilaku Agresif dari Siswa Kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 4 Singaraja.....	174
Lampiran 23. Dokumentasi.....	175